



**ZART, ABER NIEMALS ZU WEICH**

Insbesondere Gemüsesorten, wie der hier abgebildete Fenchel, werden besonders zart, ohne dabei zu überkochen oder an Farbe zu verlieren.

**AUF DEN PUNKT GEGART**

Dieser Rehrücken im Vakuum wird mit Sous Vide garantiert perfekt gegart. Besonders sogenannte „secondary meat cuts“ erlangen eine Zartheit, die mit konventionellen Kochmethoden niemals erreichbar wäre.



**TOLLE KONSISTENZ UND SUPER GESCHMACK**

Für Früchte gilt grundsätzlich dasselbe wie für Gemüse. Zusätzlich wird die Konsistenz mancher Früchte unter Druck richtig fleischig und der Geschmack äußerst intensiv. Das verspricht umwerfenden Genuss.



**NIEMALS ÜBERKOCHT UND TROTZDEM DURCHGEGART**

Auch Knollengemüse bringt mit Sous Vide exzellente Ergebnisse: Der Geschmack bleibt intensiv, die Farbe bleibt und das Gemüse ist an allen Stellen gleichmäßig durchgegart.



**FISCH: GARANTIERT GLASIG UND SAFTIG**

Fisch auf den Punkt zu garen, zählt zu den größten Herausforderungen in der Küche. Umso mehr profitiert dieses Produkt von Sous Vide. Der Fisch bleibt unverfälscht, die Konsistenz erhalten, der Kern perfekt glasig.

Sie ist die **WICHTIGSTE** aller Zutaten – die **HITZE**. Jetzt ist sie endlich **EXAKT** kontrollierbar. Eine wahre Revolution an der Küchenfront. Wir wollten wissen: Was ist dran an diesem Trend?

Text: Nina Wessely, Fotos: Ralf Müller

# SOUS VIDE

## Mit Druck zum Erfolg?

**D**as oberste Ziel eines jeden Kochs? Den Gast überraschen, ihm ein unvergleichliches, kulinarisches Erlebnis garantieren – schlichtweg, das perfekte Gericht servieren.

Seit Beginn der 70er-Jahre entwickelt, verspricht die heutzutage bereits weitestgehend ausgereifte Technik des Sous-Vide-Garens genau das. Der Trend fackelt heller denn je. Grund dafür sind unter anderem auch neu auf den Markt kommende Fachbücher wie beispielsweise das Kochbuch „Sous Vide“ von Starkoch Heiko Anontiewicz aus Frankfurt. Doch wie funktioniert

die Technik? Gemüse, Fleisch, Obst und Fisch werden im Vakuum verpackt und im Wasser bei niedriger, gleichbleibender Temperatur gegart. Auf diese Art vorgekocht, verfügen die Speisen über einen intensiveren Eigengeschmack, eine hohe Qualität in puncto Konsistenz und Farbe, es ergeben sich große Vorteile in der Logistik und Garverluste werden durch das Vakuum auf ein Minimum reduziert. Soweit die Kurzversion.

Kritiker bemängeln bei dieser Kochtechnik jedoch das fehlende Handwerk des Kochs, da durch exakt bestimm-

Fotos: Ralf Müller Fotografie, Dortmund



# Produkte werden einfach besser

Der Experte über die revolutionäre Kochtechnik.

## HITZE ALS ERFOLGSFAKTOR

Sous Vide ermöglicht es, dem Gast Gerichte von unglaublicher Perfektion und nie dagewesenem Geschmack anzubieten. Das Geheimnis: Vakuumdruck und perfekte Temperaturkontrolle die zu punktgenauem Garen und beeindruckenden Aromen führen.

**ROLLING PIN:** Wieso kochen Sie mit Sous Vide?

**Heiko Antoniewicz:** Die Produkte werden ganz einfach geschmackvoller damit. Mit dieser Technik kann man Gerichten noch wesentlich besser seinen Stempel aufdrücken und viel mehr Feinheiten aus dem Produkt holen. Einfach großartig!

**RP:** Was ist das Geheimnis von Sous Vide?

**Antoniewicz:** Der Erfolg steckt in vielen Details. Zum einen können aus dem Vakuumbeutel keine Aromen entweichen, diese bleiben alle im Produkt und machen es darum schmackhafter. Lebensmittel werden sozusagen eigenmariniert. Die Temperatur des Wassers wird exakt gemessen und ermöglicht dadurch die genaue Bestimmung des perfekten Garpunktes. Zusätzlich wird mit niedrigeren Temperaturen als beim konventionellen Kochen gearbeitet, was bedeutet, dass Produkte schonend gegart werden und ein Minimum an Garverlusten entsteht – diese liegen nur bei etwa 5 Prozent. Somit wird das Maximum an Qualität erreicht.

## zur person

**HEIKO ANTONIEWICZ**  
GESCHÄFTSFÜHRER DER  
ANTONIEWICZ GMBH

Der Gastronom und kreative Koch steht Unternehmen seit 2006 als Consultant beratend zur Seite. Sein neuestes Kochbuch mit dem Titel „Sous Vide“ kommt ab März 2011 auf den Markt.  
[www.antoniewicz-do.de](http://www.antoniewicz-do.de)

**RP:** Welche Produkte eignen sich für diese Kochtechnik?

**Antoniewicz:** Grundsätzlich sind alle Produkte geeignet. Manche ein wenig besser als andere. Grünes Gemüse beispielsweise verliert leider an Farbe und wird braun. Karotten dagegen strahlen beinahe orange und erhalten ein tolles Aroma. Am besten ist es aber, bevor man mit dem Sous-Vide-Garen beginnen möchte, sich ausreichend im Rahmen von Kochkursen und durch Fachbücher zu informieren.



So köstlich können Produkte aus dem Plastikbeutel aussehen. Die Petersilienwurzel von der ersten Seite, hier in vollendeter Perfektion präsentiert.

Internationale Top-Köche sind sich einig: „Mit Sous Vide kann man aus Produkten spannende und außergewöhnliche Geschmäcker und Texturen herausholen, die mit herkömmlichen Garmethoden nicht einmal annähernd erreicht werden können.“ Viktor Stampfer, der im Rahmen seiner Tätigkeit als „Culinary Director“ der „Emaar Hospitality Group“ gerade das höchste Restaurant der Welt, das „At.mosphere“ in Dubai eröffnet hat, warnt vor zu lockerem Umgang mit dieser revolutionären Kochtechnik: „Viele sehen Sous Vide als neuen Trend. Sie holen sich ein wenig Information aus dem Internet und meinen, das reicht aus. Es steckt

jedoch viel mehr dahinter. Köche und Wissenschaftler, die diese Trends gesetzt haben, betrieben Unmengen an Recherchen, bevor die Technik überhaupt auf den Markt kam. Zu behaupten, es unterfordere das Handwerk eines Kochs, ist also schlichtweg unwahr.“ Thomas Keller, der zum erlesenen Kreis der Köche zählt, die zwei mit drei Michelin-Sternen dekorierte Betriebe führen, vertritt in seinem Kochbuch „Under Pressure“ eine ähnliche Meinung: „Die Basis des Kochens muss perfekt beherrscht werden, bevor man Sous Vide in Betracht ziehen kann.“

Zugegeben, es klingt sehr einfach: Vakuum zu und ab in den Kochtopf. Tatsächlich aber spielt eine Vielzahl von Faktoren

mit, um superzarte Rinderbäckchen, perfekt glasig und in der Form gegarten Fisch oder knallorange, intensiv schmeckende Karotten mit Sous Vide zuzubereiten.

Bereits minimale Temperaturunterschiede von unter einem Grad Celsius führen zu variierenden Ergebnissen. Zudem ist die Qualität der verwendeten Geräte ausschlaggebend. Sind Vakuumiergeräte schlecht eingestellt oder von minderer

**„BESONDERS ,SECONDARY MEAT CUTS‘ WERDEN DURCH SOUS VIDE ZUR DELIKATESSE!“** Viktor Stampfer, Culinary Chef

Qualität, setzen sie das Produkt zu sehr unter Druck, die Konsistenz wird zerstört und das Ergebnis ist matschig, im schlimmsten Fall Brei.

Sogenannte „Immersion circulator“ überwachen die Temperatur in den Garbecken. Zudem heizen sie das Wasser und bewegen es im Becken, um eine überall gleichbleibende Wassertemperatur zu gewährleisten. Fällt eine dieser Funktionen aus oder ist schlecht eingestellt, wirkt sich das negativ auf das Ergebnis aus. Exakte Temperaturangaben müssen auch bei Aufbewahrung und vor dem Vakuumieren eingehalten werden, um Bakterienbildung im Beutel zu verhindern. All das muss zusätzlich zu Kriterien wie die ▶

# Es geht wieder los...

ROLLING PIN sucht die „JUNGEN WILDEN 2011“



Michael Wolf  
„JUNGER WILDER 2009“  
Küchenchef im „Envy“  
in Amsterdam

Gib deiner Karriere den richtigen Kick und melde dich zum coolsten Kochwettbewerb Europas an!

Der Preis: Eine Coverstory in ROLLING PIN, die Aufnahme in den elitären Kreis der „JUNGEN WILDEN“ sowie ein Praktikum bei René Redzepi im „NOMA“.

Alle Informationen und Anmeldung unter [www.jungewilde.eu](http://www.jungewilde.eu)

Partner der JUNGEN WILDEN:



Hier das Endprodukt des auf der ersten Seite abgebildeten Rehrückens im Vakuumbbeutel. Ein kulinarisches Gedicht von Heiko Antoniewicz: Rehrücken Sous Vide mit Rotkohl und Maronen.



”  
Produkte schöner auf den Punkt garen, kann ich mit keiner anderen Methode als mit Sous Vide.

Dieter Müller  
Sternkoch auf der MS Europa  
[www.hlkf.de](http://www.hlkf.de)

Anpassung der Gardauer an Gewicht und Größe des Produkts, richtiges Würzen und perfekte Qualität der Ware beachtet werden. Die gute Nachricht: Viele der benötigten Geräte gibt es in gut ausgestatteten Gastronomieküchen bereits. Ein Vakuumgerät zur längeren Haltbarkeit der Ware – Sous-Vide-gegarte Produkte sind übrigens um ein Vielfaches länger haltbar als einfach vakuumierte – und ein Kombidämpfer zum Erwärmen beziehungsweise sogar zum Garen der Speisen ist auch in den meisten Küchen vertreten, wobei Experten empfehlen, hier doch auf für Sous Vide ausgestattete Garbecken zurückzugreifen. Starkoch und Consultant Antoniewicz bringt auf den Punkt, weshalb: „Der beste Wärmeleiter ist nun einmal Wasser und nicht Dampf.

Ein Konvektomat gart viel länger und verbraucht mehr Strom.“ Nach dem Garen ist eine schnelle Abkühlung der Produkte essenziell, um den kritischen Temperaturbereich, in dem sich Bakterien besonders leicht vermehren, so rasch wie möglich zu durchschreiten. „Dazu eignen sich ohnehin in vielen Küchen bereits vorhandene ‚Cook-and-Chill-Geräte‘ oder Schockkühlgeräte am besten“, ergänzt der Experte.

Wird all das beachtet, sind perfekte Gerichte das Resultat. Rund um den Erdball hat sich diese Methode in vielen Gourmetküchen bereits voll durchgesetzt.

Beherrscht der Koch die Kunst des Sous-Vide-Garens, ermöglicht ihm diese revolutionäre Technik, dem Gast nicht nur exquisite Gerichte zu versprechen, sondern auch zu garantieren! ■



premium sous vide collection

Hochpräzise Temperiertechnologie für die innovative Gourmetküche. [www.fusionchef.de](http://www.fusionchef.de)

fusion Chef  
by Julabo